

4月の予定献立表



令和3年度 墨田中学校

♪入学・進級おめでとう♪

1年生のみなさん、墨田中へようこそ！
 中学校の給食は、基本的に小学校と変わりませんが、①量が多く、②給食時間が短くなります。食べる時間がなくならないように、給食当番だけでなく全員で協力して、てきぱきと配膳準備をしましょう！



給食の調理を担当するのは、昨年度に続いて、一富士フードサービス(株)の方々です。栄養士は、熊谷文(くまがいふみ)です。9人の調理員さんと栄養士で力を合わせて頑張っていますので、よろしくお祈りします。みなさんの「おいしい!」の声がパワーの源です。給食の感想など、何かありましたら栄養士までお気軽に◎

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
6	火	始業式							
7	水	入学式							
8	木	ホットサンド	ミネストローネ・紅白ゼリー		牛乳・ハム・チーズ・ベーコン・豚肉・粉寒天・生クリーム	セロリ・たまねぎ・トマト・いちご	パン・油・じゃがいも・マカロニ・さとう	762	32.7 31.7
9	金	チキンライス	じゃがいものフレンチサラダ・でこぼん		牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・デコボン	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	781	20.4 22.3
12	月	ごはん	鮭の塩焼き・肉じゃが・かきたま汁		牛乳・鮭・豚肉・卵	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・万能ネギ	米・油・しらたき・じゃがいも・さとう・でんぷん	811	35.7 24.5
13	火	ピラフきのソースかけ	じゃこ入りわかめサラダ・りんご		牛乳・鶏肉・生クリーム・わかめ・ちりめんじゃこ	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・生しいたけ・しめじ・パセリ・切り干し大根・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・しょうが・りんご	米・バター・油・小麦粉・さとう	815	23.0 26.1
14	水	五目焼きそば	アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・いか・むきえび	しょうが・にんじん・たけのこ・キャベツ・ねぎ・もやし・さやいんげん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・でんぷん・さとう	826	34.4 19.8
15	木	セルフフィッシュバーガー	スコッチブロス・冷凍みかん		牛乳・ホキ・卵・ベーコン・鶏肉・レンズ豆	キャベツ・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・パセリ・冷凍みかん	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・押し麦	785	35.5 26.7
16	金	たけのこごはん	揚げししゃも・豚汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	生たけのこ・にんじん・さやいんげん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・もち米・油・でんぷん・こんにゃく・じゃがいも	827	35.2 24.2
19	月	ごはん	いかのしょうが焼き・ひじきの炒め煮・鶏ごぼう汁		牛乳・いか・鶏肉・ひじき・大豆・油揚げ・豆腐	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・しらたき・さとう・こんにゃく	755	37.3 20.1
20	火	セサミトースト	ピーズチャウダー・ガーリックドレッシングサラダ・冷凍みかん		牛乳・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム・糸寒天・わかめ	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・米粉・さとう	772	27.6 29.7
21	水	かき卵うどん	草だんご・黄桃		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・刻みのり・きな粉	干しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・あしたば粉末・黄桃缶	冷凍うどん・油・でんぷん・さとう・白玉粉・小麦粉	832	32.5 23.9
22	木	チャーハン	豆腐入り春雨スープ・フルーツヨーグルトかけ		牛乳・豚肉・卵・ベーコン・豆腐・ヨーグルト	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・しいたけ・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・もやし・ほうれんそう・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・油・さとう・でんぷん・はるさめ	813	28.4 21.1
23	金	わかめ大豆ごはん	魚のレモン風味揚げ・千草あえ・利休汁		牛乳・大豆・わかめごはんの素・ホキ・卵・油揚げ・白みそ	レモン・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん・ねぎ	米・ごま・油・でんぷん・さとう	804	34.5 24.5
26	月	麻婆ライス	パンサンスー・りんご		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・りんご	米・麦・油・さとう・くず粉・マロニー	837	32.2 24.0
27	火	ミルクパン	魚のパン粉焼き・リヨネーズポテト・イタリアンスープ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・卵・粉チーズ	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・ほうれんそう	パン・マヨネーズ・パン粉・バター・じゃがいも・油	799	38.6 36.2
28	水	ドライカレーライス	ごま風味サラダ・セミノール		牛乳・豚肉・レンズ豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・セミノール	米・麦・バター・油・小麦粉・ごま・さとう	833	26.2 24.5
29	木	昭和の日							
30	金	ふりかけごはん(ひじき)	卵の花卵焼き・ごまあえ・みそ汁		牛乳・ひじき・削り節・鶏肉・おから・卵・白みそ	しょうが・たけのこ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・もやし・たまねぎ・万能ネギ	米・油・さとう・ごま・じゃがいも	801	30.4 23.9

献立ピックアップ

✿16日(金):たけのこごはん

今が旬、生のたけのこを使います。春の香りを味わってください。



✿21日(水):草だんご

春らしい若草色のおだんごです。きなこをまぶします。

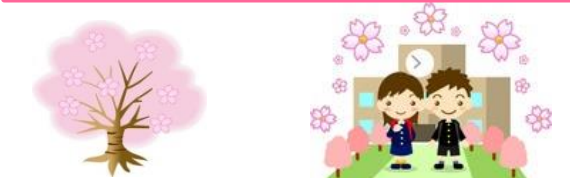


今年度の給食費について

1ヶ月 5,525円 × 11ヶ月(8月除く)

年間 60,775円 です。

上記金額を、5~1月の9回で引落予定です。



◎献立内容は都合により変更する場合があります。